سلسلة معلومة مفيدة عن

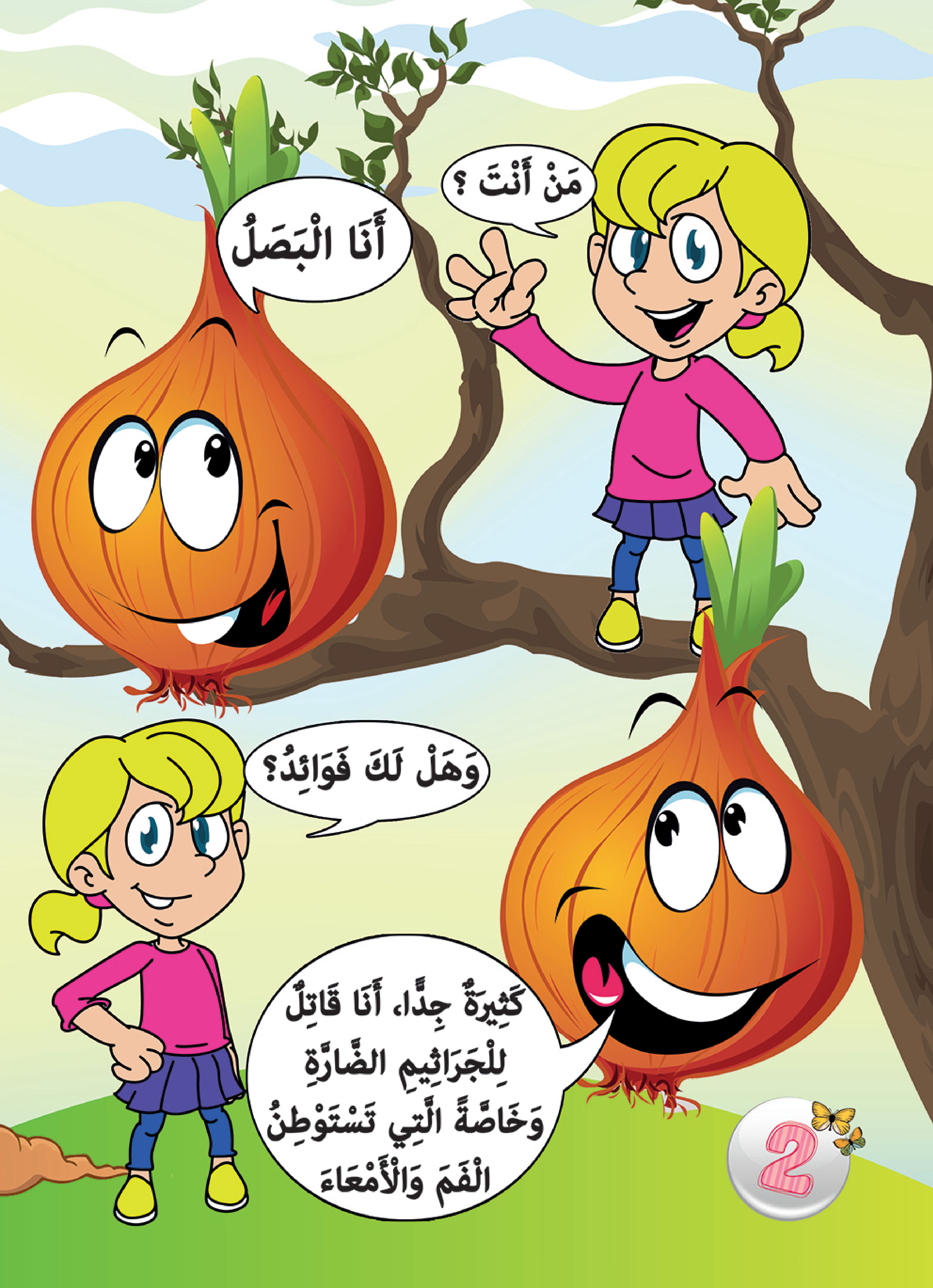
الخضروات

تأليف: إيناس فوزى مكاوى

جرافيك وتصميم شخصية معلومة:
سلمى محمد فهمى



فوزى،إيناس.
الخضروات– تأليف / إيناس فوزى.
(الجيزة: شركة ينابيع للنشر والتوزيع، ٢٠١٣)
ص ؛ سم .(سلسلة معلومة مفيدة عن)
تدمك 5-197-498-977-978
١– الخضروات
٢– تعليم الأطفال
أ– العنوان: 11ش الطوبجي–الدقي–الجيزة
رقم الإيداع:2013\24276


مَنْ أَنْتَ ؟
أَنَا الْبَصَلُ
وَهَلْ لَكَ فَوَائِدُ؟
كَثِيرَةٌ جِدًّا، أَنَا قَاتِلٌ لِلْجَرَاثِيمِ الضَّارَّةِ وَخَاصَّةً الَّتِي تَسْتَوْطِنُ الْفَمَ وَالْأَمْعَاءَ
2



الْبَصَــــلُ
وَمَاذَا أَيْضًا؟
أَحْتَوِي عَلَى الْأَمْلَاحِ الْـمَعْدَنِيَّةِ الْهَامَّةِ وَأُنَشِّطُ الْقَلْبَ وَالدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ


أَنَا أَعْرِفُكِ جَيِّدًا
طَبْعًا، فَأَنَا الْبَطَاطِسُ
يُحِبُّنِي الْأَطْفَالَ
وَمِنْ أَيِّ نَوْعٍ مِنَ
الْخَضْرَوَاتِ أَنْتِ؟
أَنَا خُضَارٌ دَرْنِـيٌّ
4

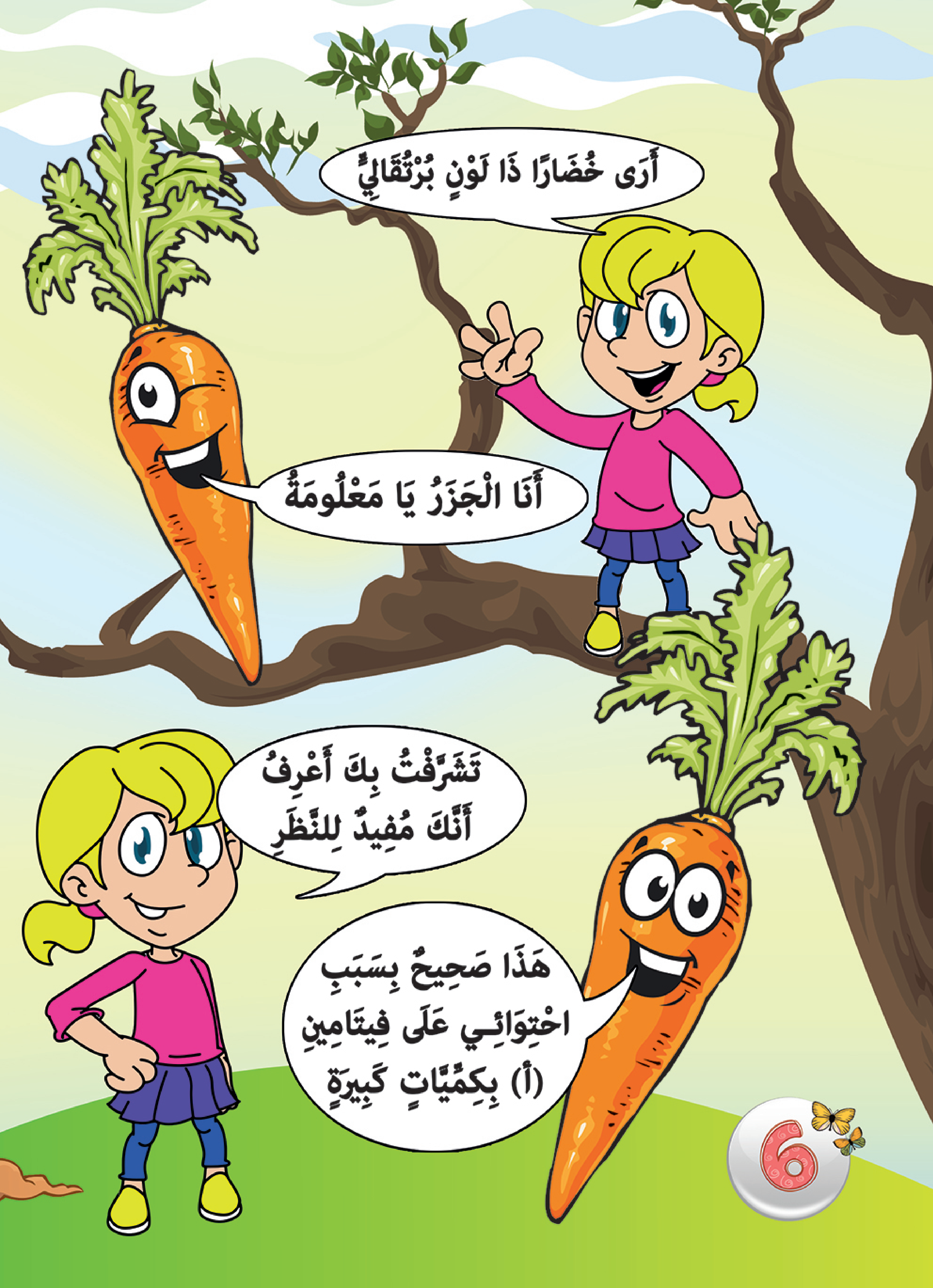


وَمَا فَوَائِدُكِ؟

أَنَا أَحْتَوِي عَلَى نَشَوِيَّاتٍ
وَأَلْيَافٍ وَبُوتَاسْيُومَ
وَأُزِيلُ الشُّعُورَ بِالْجُوعِ

وَيُـمْكِنُ أَنْ
نَتَنَاوَلَكِ مَقْلِيَّةً!

أَوْ مَطْبُوخَةً


أَرَى خُضَارًا ذَا لَوْنٍ بُرْتُقَالِيٍّ
أَنَا الْجَزَرُ يَا مَعْلُومَةُ
تَشَرَّفْتُ بِكَ أَعْرِفُ
أَنَّكَ مُفِيدٌ لِلنَّظَرِ
هَذَا صَحِيحٌ بِسَبَبِ
احْتِوَائِي عَلَى فِيتَامِينِ
(أ) بِكَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةٍ
6


الْجَــــزَرُ
كَيْفَ يُـمْكِنُ أَنْ نَأْكُلَكَ؟
نَيِّئًا أَوْمَطْبُوخًا
وَأَنَا أُسَاعِدُ عَلَى
تَجْدِيدِ الْبَشَرَةِ
7


مَا أَجْمَلَ لَوْنَكِ الْأَخْضَرَ الزَّاهِي، مَا اسْمُكَ؟
أَنَا الْخَسُّ
مِنْ أَيِّ نَوْعٍ مِنَ الْخُضْرِ أَنْتِ؟
أَنَا نَوْعُ مِنَ الْخُضَارِ وَرَقِيٌّ
8


الْخَـــــسُّ
هَلْ تَحْتَوِي عَلَى الْفِيتَامِينَاتِ؟
أَنَا غَنِيٌّ بِفِيتَامِينِ A أَوْ (س)
وَمَاذَا أَيْضًا؟
وَغَنِيٌّ بِالْأَلْيَافِ وَحِمْضِ الْفُولِيكِ
9


أَهْلًا بِالْخِيَارِ
أَهْلًا بِكِ يَا مَعْلُومَةُ
أَنَا خُضَارٌ بِـي ٩٧٪
مِنْ وَزْنِـي مَاءٌ
إِنَّهَا نِسْبَةٌ كَبِيرَةٌ
مَا الْفَوَائِدُ؟
أَحْتَوِي عَلَى أَمْلَاحِ
الصُّودْيُومِ وَالْبُوتَاسْيُومِ



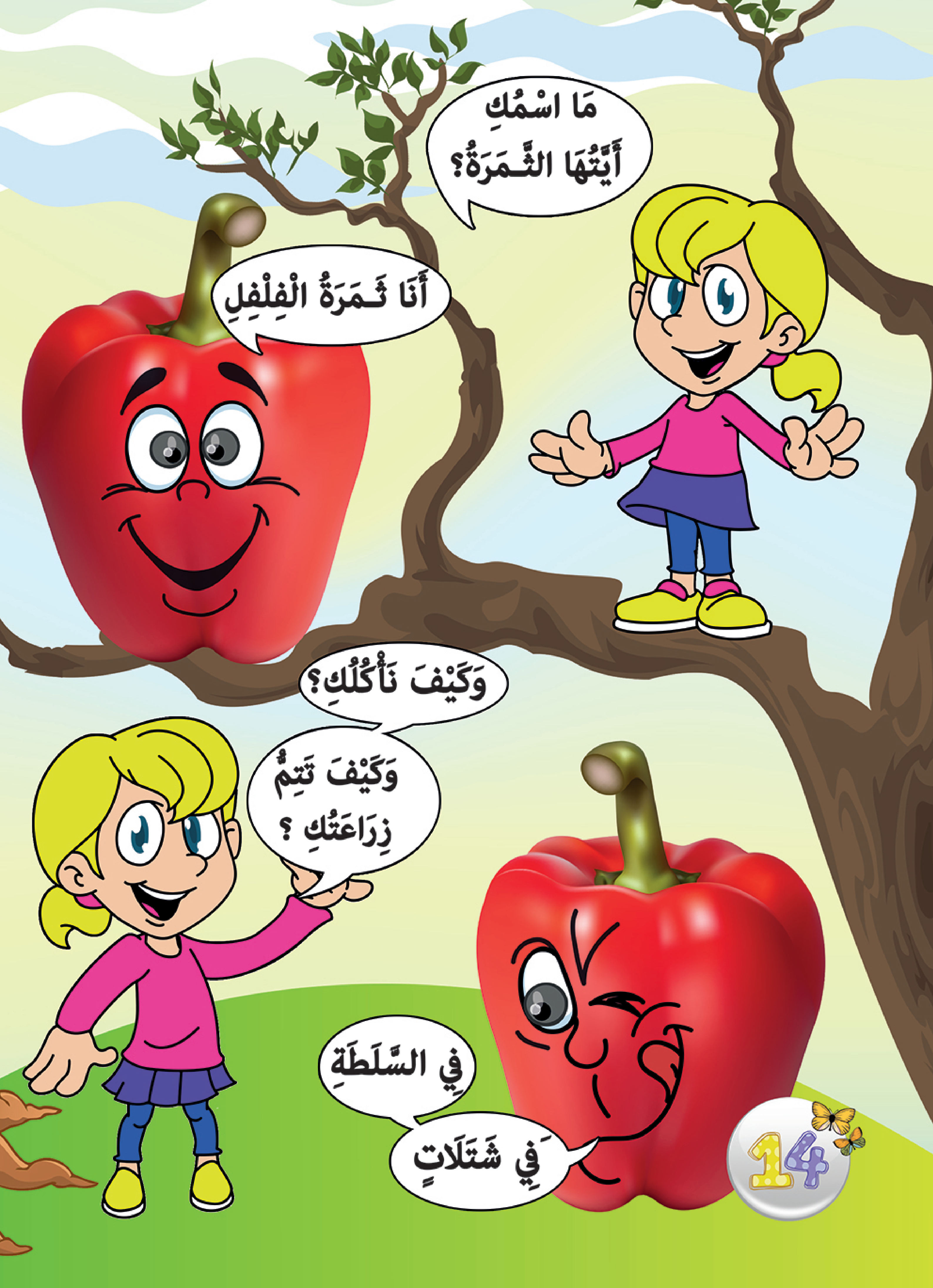
الْخِيَارُ
كَيْفَ يُـمْكِنُ أَنْ نَتَنَاوَلَ الْخِيَارُ؟
فِـي طَبَقِ السَّلَطَةِ الشَّهِيِّ
وَعَلَى مَاذَا تُسَاعِدُنَا؟
أُسَاعِدُكُمْ عَلَى خُرُوجِ الْـمَاءِ الزَّائِدِ مِنَ الْجِسْمِ
11


مَا اسْمُكِ؟
لَكِ لَوْنٌ أَخْضَرُ
أَنَا الْفَاصُولْيَا
هَلْ يُـمْكِنُ أَنْ
نَتَنَاوَلَكِ نَيِّئَةً؟
لَابُدَّ مِنَ الطَّهْيِ

الْفَاصُولْيَا



مَا فَوَائِدُكِ؟
أَنَا غَنِيَّةٌ بِالْبُرُوتِينِ النَّبَاتِـيِّ وَالْأَلْيَافِ الْـمُفِيدَةِ
لَا تَنْسَـيْ أَنَّنِي أَزِيدُ الشُّعُورَ بِالشَّبَعِ
شُكْرًا لَكِ



مَا اسْمُكِ
أَيَّتُهَا الثَّـمَرَةُ؟
أَنَا ثَـمَرَةُ الْفِلْفِلِ
وَكَيْفَ نَأْكُلُكِ؟
وَكَيْفَ تَتِمُّ
زِرَاعَتُكِ ؟
فِي السَّلَطَةِ
فِي شَتَلَاتٍ

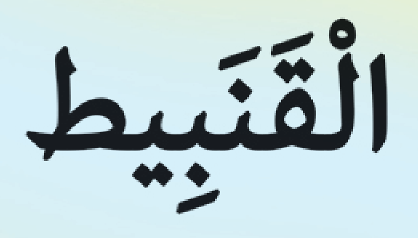
الْفِلْفِلُ الرُّومِيُّ



خُضْرَوَاتٌ أُخْرَى:

عَيْشُ الْغُرَابِ







الْبِسِلَّةُ



الْبَاذَنْجَانُ

